

透析の方の為の料理レシピ

平成18年1月実施分

ムニエル

【材料】1人分

生鮭	60g
こしょう	
小麦粉	10g
無塩バター	7g
レモン	10g
ソース	6g

【作り方】

生鮭に、こしょうを振り小麦粉をまぶしておく。
あたためたフライパンに を並べ、上にバターを乗せてふたをして蒸し焼きにする。
出来上がりを皿に盛り、輪切りレモンをのせて、好みにソースをかけて出来上がりです。

ポテトサラダ

【材料】1人分

じゃがいも	40g
胡瓜	20g
人参	5g
マヨネーズ	10g (大さじ1)

ジャガイモは薄くスライスして水にさらし、十分な湯で茹でこぼす。
胡瓜は薄くスライスして流水にさらし、人参は茹でこぼす。
をよくつぶし、胡瓜・人参・マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

甘酢着

【材料】1人分

かぶ	50g
砂糖	3g (小さじ1)
酢	7cc

かぶは、繊維に垂直に薄くスライスして流水にさらす。軽く熱湯をくぐらせる。
分量の酢と砂糖をあわせた中で十分に漬け込みます。

カフェモカゼリー

【材料】1人分

ココア	0.5g (小さじ1/4)
砂糖	5g (大さじ1/2)
粉あめ	20g
牛乳	50g
生クリーム	20g
粉寒天	0.7g
水	30cc
コーヒー	0.5g (小さじ1/4)

分量分の水に粉寒天を入れて煮溶かす。
牛乳に分量を計ったココアとコーヒー、粉あめを加えて火にかけ、だまがなくなるまで似溶かす。
に を入れてよくかき回し生クリームを加えてから軽く沸騰させる。
あら熱がとれたら容器に流しいれ冷蔵庫内で冷やし固める。